

ほけんだより 11月

2023. 11. 1
石川県立錦城特別支援学校
保健室

すっかり秋らしい気候になり、寒さを感じる日さえ出てくるようになりました。朝晩と日中の気温差が激しく、体調管理が難しい時期です。体を冷やさないように気を付けながら、食事、睡眠などの生活習慣を整えて、近づく冬に備えていきましょう。

正しい姿勢、とれていますか？

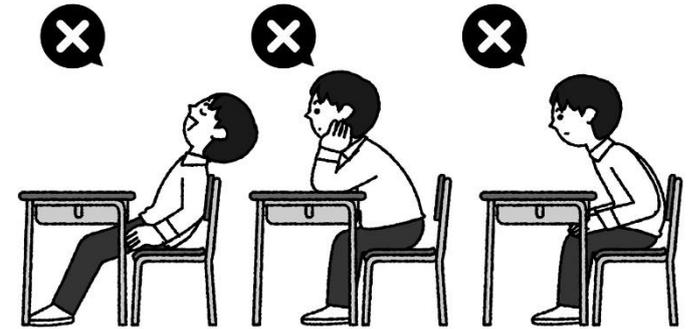
学校で勉強をするときには、椅子に座って勉強をする場面が多くあります。授業中、みなさんはどのような姿勢で過ごしていますか。自分の普段の様子を振り返ってみてください。

よい姿勢



背中とお腹にグー☹ひとつ分の間をあける

悪い姿勢



背もたれに大きく寄りかかる

頬杖をつく

前かがみ、猫背

よい姿勢をすると…

- 気分アップ!
体のゆがみは「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢で毎日を気持ちよく過ごそう。
- 集中力アップ!
よい姿勢でいると、脳の働きもよくなり勉強がはかどります。
- 代謝アップ!
全身の血液の流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



悪い姿勢を続けていると…

- 背骨が曲がる
- 肩こりや腰痛がおこる
- 視力が低下する
- 内臓の働きが悪くなる



2023-2024年シーズンのインフルエンザ流行は…!?

毎年冬になると流行するインフルエンザ。しかし、今シーズンは例年よりも早い時期からインフルエンザの流行が始まっており、すでに身近なところで“インフルエンザ”を感じることも少なくないかもしれません。新型コロナウイルスの流行が始まってから、以前のインフルエンザの流行状況とは変わってきていましたが、今シーズン（2023-2024年）についてはどうでしょうか。



～ 日本感染症学会 インフルエンザ委員会

「2023-2024年シーズンにおけるインフルエンザワクチン等の接種に関する考え方」より ～

インフルエンザ 今年の動向は？

国内では、2020年以降2シーズン流行がなく、その後2022-2023年シーズンにも大規模な流行はありませんでした。その間にインフルエンザウイルスに対する抗体価の低下が小児や高齢者を中心に示唆され、感受性者※が増加している可能性があります。実際、インフルエンザの発生自体は小規模



ながら春・夏も持続し、さらに現在増加傾向にあります。すなわち、インフルエンザが流行しやすい時期に限らずインフルエンザが流行する可能性があること、流行の規模が大きくなる可能性があること、COVID-19との同時流行がこれまで以上に懸念されることなどが挙げられます。

(※感染症が発生するとき、病原体の侵入を受ける人)

インフルエンザのワクチン接種について

上記の点を鑑みると、当委員会では、2023-2024年シーズンにおいても、インフルエンザワクチンの接種を推奨します。この2年間はワクチン接種への積極性が少し低下してきているようですが、小児や高齢者、基礎疾患などリスク因子を有する方にはインフルエンザワクチン接種を推奨します。



幸い、令和5年度のワクチン供給量は、通常年の使用量を超える供給量となる見込みです。

朝の健康観察をお願いします



これからの時期は体調を崩しやすく、様々な感染症も流行しやすい時期です。お子さんに変わった様子がみられた場合には、早めの休養をお願いいたします。